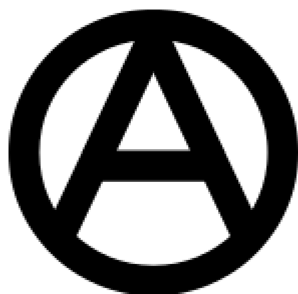


Este fanzine fue elaborado y distrbuido by
WARZONE DISTRO
xtheferalspacex@riseup.net
La información contenida en esta revista es de
www.acabemosconelespecismo.com

CONTRA EL ESPECISMO Y EL CAPITAL



LIBERACIÓN HUMANA Y ANIMAL

Liberación Animal

Se entiende por liberación animal la idea de que todos los animales, independientemente de su especie, deben ser libres, y la lucha que se lleva a cabo por materializar dicho principio. A lo largo de la historia las humanas nos hemos relacionado de formas muy distintas con las no humanas, y muchos son los ejemplos de grupos de personas e individuos aislados que han empatizado con los demás animales. Comúnmente se acepta que el movimiento por la liberación animal no se concreta como tal hasta finales de los 60 del s. XX en Inglaterra. Inglaterra era ya un país con una visión algo distinta respecto a los animales no humanos, ya que desde el s. XIX había una fuerte tradición bienestarista, que no buscaba eliminar la explotación animal, pero sí intentar que los animales explotados recibieran un trato más "humanitario". Promovían en ese sentido leyes y regulaciones varias encaminadas a reducir el "sufrimiento innecesario". A finales de los 60, principios de los 70, se produce un salto cualitativo en dos sentidos: muchos activistas se oponen a emplear sus energías en conseguir una explotación más "digna" y se pronuncian abiertamente por el fin de la explotación a la vez que una parte del movimiento, harta de la ineficacia de intentar conseguir sus objetivos a través de cambios en la legislación, decide pasar a la acción directa, es decir, sin intermediarios y sin mediadores, enfrentándose directamente a los problemas que se quieren resolver. Surgen así los primeros grupos de acción directa, como la Asociación de Saboteadores de la Caza, la Banda de la Misericordia, las Ligas para la Liberación Animal o el Frente de Liberación Animal. A nivel teórico, cabe destacar la importancia que tuvo la obra del filósofo Peter Singer "Liberación animal" (1975). Desde entonces, la liberación animal se ha extendido sobre todo por Europa y América.

Muchas veces se engloba dentro de la etiqueta "defensoras de los animales" a corrientes muy diferenciadas y en ocasiones contrapuestas. No todas las que sienten empatía hacia las no humanas tienen las mismas ideas, ni los mismos objetivos, ni los mismos medios para intentar alcanzarlos. A la corriente que busca mejorar las condiciones de vida de los animales no humanos explotados, por medio de reformas legales que garanticen un trato "humanitario", se la conoce como bienestarismo. El neobienestarismo consiste en utilizar estrategias bienestaristas para alcanzar como fin último la abolición de la esclavitud animal. En ese sentido, cualquier modificación en las leyes que suponga reconocer que los demás animales también sufren e intentar reducir ese sufrimiento es interpretada como un avance por las

Existen numerosos grupos organizados que luchan contra el especismo, a los que te puedes unir o con los que puedes colaborar puntualmente; pero es importante recalcar que no es necesario pertenecer a formaciones ya establecidas y legalizadas, donde los métodos, estatutos o jerarquías pueden no adaptarse a tus inquietudes. Con ganas y algo de iniciativa puedes encontrar la manera de combatir el especismo de manera individual, o en un grupo horizontal o de amigos en que te encuentres cómodo.

Concienciación social y difusión

El antiespecismo no es sólo una opción personal, sino algo que transmitir a la sociedad. Lo puedes hacer de un sinfín de maneras, según tus habilidades e inquietudes personales: dando charlas informativas, distribuyendo material, diseñando páginas web, poniendo carteles o pegatinas…En esta y otras webs relacionadas con la liberación animal, encontrarás una sección de recursos (fanzines, banners, etc.) de los que puedes hacer uso para esta tarea de difusión.

Acción Directa

La acción directa es la realización sin intermediarias de una iniciativa, ya sea individual o grupal. Es decir, actuar de forma concreta para la consecución de un fin, sin delegar en terceras personas. Sus posibilidades son ilimitadas o, mejor dicho, puesto que se basa en la autoorganización, los límites deben ser definidos por cada individuo según sus posibilidades y principios éticos. Algunos ejemplos de acción directa relacionada con el antiespecismo y la liberación animal serían los siguientes: manifestaciones, protestas a las puertas de establecimientos que se lucren de la explotación animal, boicot a las empresas, extracción de información para darla a conocer, sabotajes para dificultar la explotación, rescates de animales, etc.

El marco jurídico define cuáles de estas acciones son consideradas legales o no, e incluso cuáles son violentas o no, pero lo hace primando los intereses económicos de las empresas por encima de la vida y la libertad de los individuos. Quebrantar la ley para, por ejemplo, salvar la vida de un animal que está sufriendo y necesita ayuda, es un acto opuesto a la violencia desde un punto de vista ético, aunque sea considerado ilegal y violento por parte del sistema. Que algo sea legal, no siempre significa que sea justo. Todo esto son sólo ejemplos de las muchas cosas que puedes hacer. Esperamos que te sirvan para tener algo a lo que agarrarte cuando tengas ganas de mirar hacia otro lado, pero también esperamos que se te ocurran muchas más. El especismo está muy arraigado y a veces puede parecer imposible acabar con él, pero recuerda que lo único que no sirve para nada es no hacer nada.

Los envases de productos cosméticos y de limpieza suelen contener símbolos o anotaciones en la parte de atrás que te indican si el producto no ha sido experimentado en animales. Si no pone nada, lo más probable es que lo haya sido. Es difícil encontrar una lista 100% fiable, por lo que hay que fijarse en cada producto en concreto. Lo más fácil es rechazar a las grandes compañías que lo hacen abiertamente. En muchos casos, las empresas controlan el producto final, pero no te pueden garantizar que todos los ingredientes estén libres de crueldad.

Cuando te surjan dudas, lo mejor que puedes hacer es ponerte en contacto con las compañías y preguntarlo. De este modo te informas, al mismo tiempo que queda registrado en sus bases de datos que existe una preocupación al respecto. No obstante, es necesario hacer una reflexión sobre la cantidad de productos cosméticos, de limpieza etc. que utilizamos a diario y que son totalmente prescindibles.

Vístete sin pieles, lana, seda, plumas, etc.

Es tan sencillo como mirar las etiquetas y ceñirse lo más posible a las necesidades en lugar de dejarse llevar por el consumismo, ya que también las prendas de origen vegetal o sintético suelen ser fabricadas mediante la explotación de animales humanos.

Rechaza los espectáculos con animales

Es fácil divertirse sin utilizar a otros animales como instrumentos. No vayas a zoos, circos, acuarios, etc., no apuestes en las carreras con animales, y desarrolla una mirada y un discurso crítico hacia los espectáculos de cine y televisión en los que aparecen animales. Recuerda que no son sólo personajes de ficción, sino que en la realidad esos seres están siendo explotados. Si tienes hijos, enséñales a divertirse sin animales.

No compres animales y ayuda a individuos abandonados o necesitados:

No todo el mundo puede hacerse cargo de perras, gatas, etc. pero hay muchas formas de ayudar a mejorar su situación: adoptar, acoger, colaborar con protectoras - económicamente o mediante el trabajo voluntario-, difundir la información, etc. En todos los casos es fundamental posicionarse claramente contra la compra-venta de animales no humanos, que perpetúa su uso como objetos y el círculo vicioso al que están sometidos.

A nivel colectivo

Organización

neobienestaristas. Por último estaría el abolicionismo, que busca acabar con la explotación animal de manera absoluta, y que no se centra en reformas legales que hagan parecer más llevadera la explotación, sino que emplea su energía en intentar que la gente deje de colaborar con dicha explotación y en ocasiones se enfrenta abiertamente a quienes se lucran a costa de esclavizar animales no humanos.

La liberación animal no es una corriente filosófica, ni una ideología de salón, es una lucha, implica necesariamente actuar. Dentro de esa lucha, hay muchos campos que cubrir y tareas muy diversas que realizar. A grandes rasgos, tres serían los ejes sobre los que se suele articular el movimiento: la demanda, la oferta y los animales explotados.

Respecto a la demanda, se entiende que nos referimos a la demanda de productos obtenidos mediante la explotación de animales no humanos. Lo que se busca es reducir esa demanda tanto como se pueda, extendiendo las ideas antiespecistas y el veganismo. Se aborda la explotación animal como un mercado más, sujeto a las mismas reglas que los demás. Reducir la demanda supondría, por tanto, dañar seriamente ese mercado. Si damos a conocer la situación de los animales explotados; si exponemos nuestros argumentos sobre por qué no debemos esclavizar a los demás animales, de manera que puedan ser comprendidos; si mostramos que hay alternativas viables, es más que probable que más personas reconsideren su relación con los no humanos, se la replanteen en términos más igualitarios y decidan posicionarse frente a su explotación.

En cuanto a la oferta, el razonamiento base es que aquellos que explotan animales no humanos por motivos económicos lo hacen precisamente por eso, no porque odien a los individuos concretos sino porque les resulta rentable. Eso nos lleva lógicamente a que en el momento que deje de ser rentable es bastante probable que dejen de hacerlo. En esta línea entrarían las diferentes campañas de presión que se hacen a las empresas, desde boicots y concentraciones hasta sabotajes. El objetivo es que pierdan todo el dinero posible, para intentar así conseguir que dejen de explotar animales no humanos.

Por último, el movimiento por la liberación animal dedica parte de sus energías a rescatar animales de sus centros de explotación. Personas preocupadas por la actual situación deciden entrar en granjas, laboratorios, criaderos, circos, etc., y sacar a cuantos individuos les sea posible, intentando siempre garantizar que puedan llevar en adelante una vida acorde con sus necesidades (sea en libertad, en los casos que esto sea posible, sea en

santuarios o refugios).

Algunas de las acciones que se suelen llevar a cabo por la liberación animal son ilegales, lo que ha generado mucha controversia y debates internos. Aunque todo movimiento lo forman personas y cada persona tiene sus propias opiniones, dentro de la liberación animal una respuesta muy común que se da a esta cuestión es la siguiente: no se trata de si un acto es legal o ilegal, sino de si es justo o injusto. Aplicar descargas eléctricas en el cerebro a un gato en nombre de la ciencia es legal, y colarse en un laboratorio para rescatar a ese mismo gato es ilegal. Cazar es legal, dañar el material de los cazadores para que no puedan matar es ilegal. Sin embargo, si hablamos de justicia la visión es totalmente distinta. No podemos olvidar que las leyes están hechas para proteger el orden social y que éste se basa en la propiedad privada. De quienes ponen la propiedad privada por encima de la libertad, e incluso de la vida, ¿qué podemos esperar?

Respecto a la relación de la liberación animal con otros frentes de lucha, no hay una respuesta que defina la opinión de todas las participantes en el movimiento. Lo que si está claro, es que la explotación animal, a día de hoy, se da en un mundo muy concreto, gobernado a nivel planetario por las leyes de mercado y por las estructuras de poder político, y que es desde esa óptica como se pueden comprender y afrontar mejor los problemas. En ese sentido, entendemos la liberación animal como parte necesaria de una lucha más amplia contra la opresión, una opresión que se manifiesta de muchas maneras y que debe ser combatida combinando muchos elementos, pero que tiene su origen en la imposición de quienes tienen poder (sea económico, político, físico, moral, etc.) sobre quienes no lo tienen. (Para leer más sobre nuestra visión de este asunto: http://www.scribd.com/doc/47090833/La-Misma-Libertad)



no se han tocado en esta sección, los iremos añadiendo a la misma. Para cualquier consulta, puedes escribir a: **dudasnutricion@riseup.net**

¿Qué puedes hacer tú?

Es posible que al leer esta web te duela conocer la situación de los animales no humanos y sientas deseos de anestesiarte y mirar hacia otro lado. Puede resultar frustrante adquirir conciencia sobre algo y no saber qué hacer al respecto, pero el primer paso para encontrar respuestas es hacerse las preguntas. Por eso, aunque duela, informarse y mantener los ojos abiertos es fundamental para empezar a cambiar las cosas. Sólo a partir de ahí puedes tomar partido y empezar a actuar al respecto, adoptando posturas consecuentes y aplicándolas en todos los aspectos de tu vida. Aquí van algunos ejemplos de lo que puedes hacer para luchar contra el especismo.

A nivel individual

Infórmate y comparte la información

Cuanto más sepas y hables sobre el tema, más argumentos encontrarás y más fácil te resultará debatir y transmitir la información a otras personas. Puede que tu discurso no sea bien aceptado en determinados casos, y que te traten como si estuvieras predicando una religión o intentando imponer tu opinión; pero lo que estás transmitiendo no es una cuestión de fe ni un simple posicionamiento personal, sino un conjunto de hechos y datos que mucha gente desconoce y que merecen ser difundidos.

Aliméntate sin productos de origen animal

Hay mucha información disponible, tanto en Internet como en soporte físico, sobre cómo llevar una dieta vegana sin carencias nutricionales. También puedes encontrar un sinfín de recetas, y puedes experimentar por ti misma y descubrir sabores que no conocías.

Cada persona tiene su ritmo y su forma de hacer la transición de una dieta a otra. Requiere un reaprendizaje, y muchas veces surgirán dudas sobre determinados productos o ingredientes. No es necesario frustrarse por no hacerlo perfectamente desde el principio, el vegano perfecto no existe. Rechaza los productos que son obviamente de origen animal, y sigue aprendiendo a partir de ahí.

Siempre que sea posible, no utilices productos testados en animales o con ingredientes de origen animal

que pedirlo como sí ocurre con la B12) los niveles de homocisteína o la medición del ácido metilmalónico, una prueba muy sensible para detectar el déficit de B12.
Una vez conocidos tus niveles, si partes de unos niveles altos hazte otros análisis pasado bastante tiempo (antes si notas algo) y compáralos para hacerte una idea de cómo tu cuerpo “pierde” B12. Por favor, ten en cuenta todos los factores, pues como ya hemos dicho son muchos los que influyen. Si vas a sacar unas conclusiones que pueden marcar el hecho de que te suplementes o no o en que cantidad lo hagas, sé sincerx contigo mismx; si has bebido alcohol o tomado otras drogas que afecten a esta vitamina, si tu dieta ha sido en general (y no sólo con respecto a la B12) mala, si has fumado etc. Intenta “escuchar” a tu cuerpo y si has tenido una serie de síntomas que puedes relacionar con el déficit de B12 y eso se confirma con unos análisis aprovecha esto para posteriores ocasiones, quizás llegues a no tener que hacerte análisis porque sabrás reconocer los síntomas de esa deficiencia.

No vamos a entrar a valorar la fiabilidad de las que se dicen fuentes veganas de B12. Cada vez sale un estudio o noticia que contradice al anterior. Actualmente se estudian varias fuentes veganas de B12 pero antes de recomendarlas preferimos esperar a que se confirmen, repetimos, tú valoras y decides. Para obtener B12 en la actualidad puedes:

· Tomar alimentos enriquecidos con esta vitamina; cereales de desayuno, leches vegetales, zumos, marmite. Ya que la CDR (Cantidad Diaria Recomendada) es de 1 microgramo suele valer con un vaso de leche con cereales y un zumo por la tarde (por ejemplo).

· Con suplementos, tomando de 1 a 10 microgramos al día (si es en forma de pastilla masticarla para su mejor absorción) o una toma semanal de 2000 microgramos. Esto es así porque en la absorción de la B12 interviene también la cantidad de la misma que tomas dentro de una toma, absorberás toda o casi toda la B12 si tomas poca al día y si tomas el complemento semanal lo harás en menor proporción pero por supuesto suficiente.

Esto que parece muy complicado, luego no lo es tanto, como en todo, al final encontrarás tus tiempos, tus trucos y demás; puedes suplementarte cada día, unas veces al año, no tomar suplementos y sacar la B12 de alimentos enriquecidos…

Para finalizar, hemos creado una cuenta de correo para que nos enviéis vuestras dudas sobre nutrición. Si vemos que hay temas que se repiten y que

Especismo

Para hablar del especismo, tenemos que explicar primero qué es el antropocentrismo, ya que ahí encuentra sus raíces y justificación.

El antropocentrismo es un concepto filosófico o idea que considera al ser humano como centro de todas las cosas y fin absoluto de la naturaleza. El antropocentrismo ha sido una idea dominante desde la formación de las primeras civilizaciones. Es un pensamiento que surge con más fuerza a partir del Renacimiento y como evolución del monoteísmo, heredado de la religión cristiana (Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semajanza; y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra. Génesis, Cápitulo 1, vérsiculo 1.26). A partir de la Época Renacentista, el ser humano se convierte en la medida de todas las cosas y los demás seres vivos son solo meros objetos de consumo, experimentación y análisis científico.

Consecuencia inevitable de la creencia antropocéntrica es el especismo. Este término fue acuñado por primera vez en 1970 por el psicólogo Richard Ryder y consiste en la discriminación de aquellxs que no son miembrxs de una cierta especie (o especies) por el mero hecho de no serlo. Es decir, supeditar el respeto que merecen los intereses de un individuo al hecho de que pertenezca a una especie u otra.

Como era de esperar, según la mayoría de humanxs, nosotrxs somos los seres que más respeto merecemos, ya que somos superiores a los demás. Los criterios en los que se basan para defender esa supuesta superioridad son de lo más variopinto y arbitrario: desde la inteligencia, al tipo de relaciones sociales que se establecen, pasando por cuestiones metafísicas, la posesión de un alma, etc. Todos bastante fáciles de rebatir a poco que nos enfrentemos a esta cuestión sin miedo a perder los privilegios que nos hemos otorgado a nosotrxs mismxs desde hace miles de años.

Contraponiéndose a la teoría antropocéntrica y por ende al especismo se encuentra el **biocentrismo** (del griego βιος, bios, “vida”; y κέντρον, kentron, “centro”). El término apareció en los años 70 para designar a una teoría moral que afirma que todo ser vivo merece respeto moral, reivindicando el valor primordial de la vida.
Funda su ideario en los conceptos de interacción, la coevolución, la complejidad de las relaciones entre las especies, la no discriminación, el trato con lxs animales, la cultura de lo vivo, la interactividad de los sexos, la

democracia participativa, la agricultura ecológica y el uso de las energías renovables. Entiende que la Tierra puede vivir sin las personas, pero las personas no pueden vivir sin la Tierra.

Otras teorías no antropocéntricas son la ética sensocéntrica o sensocentrismo y el ecocentrismo.

El **sensocentrismo** es un planteamiento ético que afirma que todo ser sintiente, con sistema nervioso, merece respeto moral. La capacidad de sentir abre paso a la consciencia, permitiendo experimentar sensaciones, emociones y/o sentimientos y tener intereses (necesidades y deseos) e implica valorar estos intereses de un individuo de manera igualitaria respecto a los intereses de los demás seres conscientes.

El **ecocentrismo** es una corriente filosófica que surgió a finales del S.XX, prácticamente con el concepto de desarrollo sostenible. Esta filosofía se basa en que las acciones y los pensamientos del individuo se centran en el medio ambiente, en su cuidado y conservación y es por tanto antihumanista. Este pensamiento es característico del movimiento ecologista.

En el artículo "La Cuestión de los Animales. Descubriendo las raíces de nuestra dominación sobre la Naturaleza y de los unos sobre los otros", Jim Manson explica cómo algunas teorías localizan el origen del especismo aproximadamente hace 10.000 años, justo cuando el ser humano comenzó a tener visión ganadera y agrícola, apartándose por primera vez de la naturaleza y viéndose a sí mismxs como agente externo. A partir de ahí se expandió y se fue asentando. De este modo, cuando empezó la historia escrita, esta percepción ya estaba muy desarrollada, cogiendo fuerza en Grecia, Roma y los grandes imperios. Algunos teóricos defienden que fue la fundación del Cristianismo y el Judaísmo lo que transmitió la idea de que los seres humanos tienen un dominio sobre la naturaleza, pasando a ser esta percepción un pilar fundamental en nuestras sociedades occidentales.

Después de siglos manteniendo animales en granjas, lxs humanxs consiguieron tener un control consciente sobre ellxs y sus procesos vitales. Al reducirles a la sumisión física, poco a poco, las personas terminaron infravalorándolos también a nivel psíquico. Domesticando a algunxs animales se empieza a despreciar al resto de animales también, y a la naturaleza en general, porque se comienza a ver a lxs animales salvajes como plagas y a lxs agentes de la naturaleza como una amenaza. Con el desarrollo de la ganadería vino la separación de lxs humanxs con la naturaleza, alteró la relación animal-humanx convirtiéndola en una relación de amx y esclavx, de ser respetuosx con el reino natural, a reinar sobre él.

21,4g, garbanzo seco 20,5g, pistacho 20,62g, almendra 20g, pasta de trigo 12g, pan tostado de trigo 10,1g. pan integral de trigo 8,54g.

"La vitamina B12 está sólo en productos de origen animal"

Actualmente nos hemos separado tanto de la tierra, vivimos tan al margen de todos los procesos por los que pasan nuestros alimentos que es realmente difícil obtener vitamina B12 de los vegetales. Esta vitamina la producen un determinado tipo de bacterias, los animales tienen/tendríamos B12 porque al comer hierba u otros vegetales estos van "contaminados" por B12 que después acumulan en su organismo (los rumiantes tienen bacterias en uno de sus estómagos que la producen). Es por esto por lo que encontramos B12 en los animales. Actualmente, si no lavas un alimento lo que vas a comer no es B12, son pesticidas, fertilizantes o conservantes. No vamos a entrar aquí a dictar unas normas cerradas sobre cómo obtener la B12, nos limitaremos a exponer una serie de experiencias, conocimientos y consejos y serás tú quien tenga que decidir qué hacer.

La B12 se acumula en nuestro organismo igual que en el del resto de los animales, por lo que si hemos comido durante unos años alimentos de origen animal puede que tengamos "reservas" para un periodo de tiempo que puede ir de unos 6 meses a unos 4 ó 5 años. Este periodo de tiempo variará influido por múltiples factores; genéticos, alimenticios… Con seguridad se sabe que el alcohol y otras drogas afectan negativamente a las reservas de vitamina B12 pues dificulta su absorción, daña el hígado que es el lugar de almacenamiento de dicha vitamina y además el cuerpo la usa para "contrarrestar" los efectos del alcohol. Otras drogas/medicamentos afectan negativamente a nuestas reservas de B12: anfetaminas, antibióticos, laxantes, diuréticos, etc.

Tarde o temprano esta B12 se irá agotando (hay gente que no ha tomado suplementos de B12 y tras 9 años tiene niveles óptimos y otrxs, que tras 6 meses de veganxs ya habían perdido sus reservas) y puede que empieces a notar una serie de síntomas relacionados con su deficiencia; cambios de humor, peor memoria, entumecimiento u hormigueo en manos y/o pies, fatiga, pérdida de equilibrio, inapetencia. Eso sí, un déficit de B12 no produce siempre todos estos síntomas ni si tienes uno o más de estos síntomas tiene por qué ser un déficit de B12. Lo más recomendable es que te hagas un análisis antes o al poco de hacerte vegetariano en el que pidas que analicen B12 en sangre u otras pruebas que sirven para determinar la cantidad de esta vitamina como son el VCM (Volumen Corpuscular Medio, un parámetro que suele ir incluido en todos los análisis por lo que no tendrás

serán recombinados para formar las proteínas que nuestro cuerpo necesite. La “calidad” de la proteína estará en la cantidad que tenga de cada aminoácido pero también en la digestibilidad de la misma. Muchos alimentos de origen vegetal tienen proteínas de calidad aunque suelen tener un aminoácido en menor proporción. Esto que ha sido usado como ejemplo de lo incompleto de las proteínas de origen vegetal no significa nada, pues también las proteínas de origen animal tienen un aminoácido en menor cantidad (por ejemplo la metionina en la carne). También se ha generado con esta afirmación que hay que combinar en la misma comida las proteínas de origen vegetal para que sean completas; lentejas con arroz, frutos secos con cereales integrales… No es necesario, el cuerpo guarda aminoácidos que no ha usado para sintetizar proteínas y una vez que recibe más aminoácidos combinará todos para seguir creando proteínas.

Podríamos explicarlo de la siguiente manera: comemos un alimento que está formado por multitud de “ladrillos”, una vez digerido hemos separado cada uno de esos ladrillos en diferentes grupos o tipos. Ocho de esos tipos sólo los podemos sacar de lo que comemos y los iremos combinando para formar un muro que tendrá más o menos niveles (produciremos más o menos proteínas complejas) según el número de cada tipo de ladrillo que tengamos. Lo que suele pasar es que podemos levantar unos cuantos niveles pero llega un momento en que nos falta un tipo de ladrillo, el ladrillo limitante (para levantar una altura necesitamos de todos los tipos de ladrillos). De la cantidad de cada tipo de ladrillo que tenga y de lo fácil o difícil que sea separarlos y guardarlos diremos que un alimento tiene una proteína más completa o menos. Esos ladrillos que han sobrado porque nos faltaba un tipo se usarán en cuanto comamos y tomemos proteínas con ese ladrillo.

La única fuente de proteínas de origen vegetal no es la soja. Queremos decir con esto que no es necesario tomar tofu, leche de soja y demás derivados de la soja para obtener proteínas en una dieta vegetariana aunque sea cierto que son proteínas con todos los aminoácidos esenciales, en una proporción correcta y de fácil digestibilidad. El resto de legumbres también son buena fuente de proteínas así como los frutos secos y, en menor medida, los cereales.

Hay que destacar que un exceso de proteínas se relaciona con varias patologías, por ejemplo con la osteoporosis como hemos visto anteriormente.

Alimentos ricos en proteínas (gr por 100gr de porción comestible de alimento): Soja seca 35,9g, cacahuete 27g, lentejas 23g, judias blancas

Podríamos hacer un análisis detallado de las principales líneas argumentales que defienden el especismo, pero no es el objetivo de esta web. Nos remitiremos simplemente a una teoría que plantea un reto que hasta el momento lxs defensorxs del especismo no han podido solventar.

Hablamos del **Círculo de Consideración**. El círculo de consideración sería un círculo trazado en base a un criterio que pensemos que marca la diferencia entre quienes merecen respeto y quienes no lo merecen. La cuestión es que no hay ningún criterio que deje dentro a todxs lxs humanxs y fuera a todxs lxs no humanxs, ya que hay humanxs con sus capacidades intelectuales mermadas (bebés, algunas personas con diversidad funcional o trastornos del aprendizaje, ancianxs con alzheimer, etc.) y hay animales no humanxs con gran capacidad intelectual (como algunxs simixs, delfines, cerdxs, etc.); lo mismo ocurriría con el lenguaje, con el uso de herramientas, con el tipo de relaciones sociales que se establecen y con cualquier ejemplo. No existe ningún criterio racional (obviamente, sobre fe no discutimos) que ampare a todxs lxs humanxs y a ningún/a no humanx, lo que demuestra la escasa objetividad de quienes defienden el prejuicio especista.

Aún así, el hecho de que tengamos tan asimilado el especismo no nos sorprende, porque desde pequeñxs nos han enseñado a que lxs demás animales están ahí para satisfacer nuestras necesidades. En la escuela, en los libros de texto infantiles nos encontramos ejercicios de unir al animal con el producto que “da”, el cerdo con el jamón, la gallina con los huevos, etc. y se complementa con visitas a las granjas-escuelas. Lo que nunca nos enseñan es cómo malviven las gallinas en las jaulas de batería ni cómo se le corta el cuello al cerdo colgado de una pata. Y eso es importante: el especismo tiene consecuencias, consecuencias nefastas para millones de individuos que son privados de su libertad y de su vida por el mero hecho de no haber nacido humanxs.

De eso trata esta web, de las condiciones de vida de quienes no cumplen con esos “criterios” necesarios para ser tenidxs en cuenta, aunque sí que cuenten con lo que importa: sentir, y tengan el mismo interés que lxs animales humanxs por desarrollar sus funciones vitales, por vivir su vida con autonomía, en libertad, sin ser oprimidxs ni esclavizadxs por nadie, sin padecer sufrimiento.

Veganismo

En 1944, Donald watson y Elsie Shrigley acuñaron el término “veganismo”,

si bien muchxs abolicionistas ya habían adoptado esos principios antes, aunque no estuviesen definidos y agrupados bajo un concepto. El veganismo pasó a formar parte del ideario de la liberación animal por razones obvias. Nuestra forma de entender el veganismo es una actitud de respeto hacia todos los animales, contraria a ciertas prácticas y al consumo de productos obtenidos a partir de su uso o muerte.

El veganismo implica no comer ni vestirse con ningún producto de origen animal, tampoco utilizar productos que contengan ingredientes animales o hayan sido experimentados en ellos, ni participar en espectáculos donde sean utilizados. Se podría decir que es una filosofía de vida marcada por unas elecciones, aunque la diversidad de puntos de vista y motivaciones a la hora de elegir la opción vegana es enorme. Desde los más comunes motivos éticos, a políticos o religiosos, el hecho de que una persona sea vegana solo nos asegura que no consume determinados productos, no el porqué. Por eso hablar de "lxs veganxs", como si fueran un grupo homogéneo, es poco riguroso.

También suele haber cierta confusión con los términos "vegetarianismo" y "veganismo". El vegetarianismo es una dieta, basada en alimentos de origen vegetal, y el veganismo es algo más amplio, es el rechazo de los productos obtenidos mediante la explotación animal no solo en el terreno alimentario, sino a todos los niveles. Reseñar que el término "vegetarianismo" aparece impreso por primera vez en 1842, pero se afianza definitivamente con la creación, en Manchester en 1847, de la Vegetarian Society. El término "vegetarianismo" se creó para describir a la dieta que excluía todos los alimentos de origen animal. Fue con el tiempo que algunxs denominadxs vegetarianxs empezaron a incluir huevos, lácteos y miel en sus dietas, lo que ocasionó fuertes discusiones en los entornos vegetarianos. A día de hoy, la confusión es tal, que se toma por vegetarianxs a lxs ovolactovegetarianxs, e incluso a personas que ocasionalmente comen pescado, pollo, etc.

La importancia del veganismo para nosotrxs es doble: por un lado, dejando de colaborar con la explotación de animales no humanos intentamos no alimentar aquello que queremos combatir, o al menos hacerlo cada vez en menor medida (ya que el sistema de producción es tan complejo que es prácticamente imposible garantizar que nada de lo que unx consume ha perjudicado a otrxs individuos); por otro lado, nos parece una buena forma de poner en práctica, desde ya, las ideas antiespecistas, sin tener que esperar a que el resto de la sociedad avance en ese sentido para intentar actuar en consecuencia. Las ideas se tienen que poder traducir en actos, si no no sirven

cara cuatro días por semana para sintetizar la suficiente cantidad de vitamina recomendada. Teniendo en cuenta que la luz solar y no sólo los rayos solares también permiten que se sintetice vitamina D, que esta se puede acumular en el cuerpo y que nuestro clima nos proporciona incluso en invierno muchas horas de luz, es muy difícil que se produzca una carencia de esta vitamina.
· Entre las sustancias que disminuyen la absorción de calcio o aumentan su pérdida están los oxalatos presentes en espinacas crudas, remolacha y chocolates por ejemplo, la cafeína y el alcohol que descalcifica los huesos.

· El ejercicio ayuda notablemente a la fijación del calcio.

· Hay mucha relación entre el exceso de proteínas (sobre todo de origen animal) y la pérdida de calcio por la orina. Esto tiene que ver por la relación azufre-calcio tan alta que tienen las proteínas cárnicas y que provoca una acidificación en nuestro cuerpo. Para neutralizar esta acidez el cuerpo "saca" sales de calcio de nuestros huesos, que son alcalinas. Al no tomar alimentos con estas características las pérdidas de calcio disminuirán.

Es sobre los 20 ó 25 años cuando más masa ósea se tiene pues hasta esta edad se forma el esqueleto (se alcanza el llamado "pico de masa ósea"). A partir de esta edad el calcio que perdemos no puede reemplazarse a la misma velocidad que antes, por lo que puede empezar la descalcificación (aunque lenta) de nuestro esqueleto. En las mujeres la menopausia aumenta la pérdida de calcio. Por lo tanto, es importante intentar tener un "pico de masa ósea" lo mayor posible para evitar procesos como la osteoporosis.

Alimentos ricos en calcio (mg por 100g de porción comestible de alimento): Sésamo 700mg, almendra 270mg, soja seca 240mg, berro 211mg, brócoli 210mg, menta 210mg, perejil 200mg, nueces 183mg, judía blanca y lentejas 126mg, espinaca hervida 122mg, pan tostado de trigo 120mg.

" La dieta vegetariana no aporta suficiente proteínas" "Las proteínas animales son mejores que las de origen vegetal" "Un vegetariano no puede estar fuerte"

Hasta no hace mucho, se han considerado a las proteínas vegetales como incompletas o de segunda categoría. Nuestro cuerpo asimila aminoácidos, no proteínas completas, por lo que no hay diferencia si esos aminoácidos son de origen animal o vegetal. Los aminoácidos son moléculas que combinadas forman las proteínas. Hay 20 aminoácidos, 8 de los cuales se consideran esenciales, es decir, hay que aportarlos en la alimentación pues nuestro cuerpo no es capaz de crearlos por si mismo. Por lo tanto, cuando tomamos un alimento las proteínas que llevan son separadas en aminoácidos, que

Otros temas sobre los que informarse podrían ser la anemia perniciosa o la anemia por ácido fólico.

“Pero sino como lácteos, ¿de dónde saco el calcio?”

Se podría decir que son los lácteos (y dentro de ellos la leche) uno de los alimentos que más campañas y por tanto tergiversación y mitos arrastran. Se ha hecho la asociación de lácteos=calcio, además los huesos son blancos y los lácteos también por lo tanto tienen que tener mucho calcio. Hubo campañas fortísimas que asociaron el crecimiento exclusivamente a tomar leche. Por supuesto la leche tiene calcio, ¿cómo no va a tenerlo si va destinada a una ternera que tiene que crecer de unos 40kg a unos 160kg en 6 meses? La leche de una animal es un alimento perfecto para las crías de esa especie. Miles de años de evolución han hecho de cada leche una composición exacta y equilibrada en las que intervienen decenas de variables, ¿qué nos hace pensar que es apta para el consumo humano? ¿Puede alguien pensar que una osa bebiera leche de perra? Pues es igual de “antinatural” en nuestro caso.

Los humanos tenemos una enzima, la lactasa, que permiten digerir la lactosa, que es el azúcar de la leche. Esta enzima desaparece alrededor de los tres años, edad en la que se supone que la niña dejará de mamar. No es de extrañar por eso que la leche y productos lácteos sean uno de los alimentos que más alergias causen. Aparte de sus azúcares, poseen una proteína (caseína) muy difícil de digerir y que se adhiere a las mucosas intestinales formando una película densa que provoca mala absorción.

Respecto al calcio, como hemos dicho es cierto que los lácteos son ricos en ese mineral, aunque en la actualidad paradójicamente se dediquen a moler huesos, a sintetizar sales de calcio o a extraerlo de más leche y sumárselo a esa “gran cantidad de calcio que ya de por si poseen” o a añadirles vitamina D. Pues bien, donde más osteoporosis hay (enfermedad ósea causada por pérdida de calcio que provoca huesos débiles con mayor facilidad de fracturarse) es en los países donde más lácteos se consumen. Esto se debe a que la cantidad total de calcio en nuestro organismo, su equilibrio, depende de múltiples factores, no sólo de la ingesta. De hecho limitar su pérdida por las heces y orina y aumentar su absorción son el 80%-90% del total del equilibrio de calcio. Esto se consigue de varias maneras:

· Para un correcto equilibrio del calcio es imprescindible la vitamina D; puede movilizar calcio de los huesos, es capaz de disminuir la pérdida de calcio en los riñones y sobre todo ayuda a su asimilación… Esta vitamina es fácil de obtener pues basta con 15 minutos de exposición al sol en manos y

para nada. Para nosotrxs el veganismo no es un fin en sí mismo, es una consecuencia lógica de las ideas antiespecistas, pero no es una lucha en sí, sino un estilo de vida que encaja y potencia una lucha, la de la liberación animal.

Fuentes

http://www.ivu.org/history/societies/vegsoc-origins.html



Nutrición

Quien opta por el veganismo como forma de vida, como actitud diaria de respeto al resto de los animales y como consecuencia lógica del antiespecismo tiene que cambiar varios de sus hábitos. Sin duda alguna, el que más dudas y temores puede generar es la dieta. Años de propaganda por parte de empresas relacionadas con la alimentación, han generado una serie de mitos, prejuicios y verdades absolutas que finalmente se han convertido en normas y recomendaciones nutricionales asumidas por casi todo el mundo. Con este texto queremos ayudar a que se cuestione todo esto, que la gente se deshaga de los prejuicios, que vea que una dieta basada en vegetales puede ser perfectamente sana y que no hay que ser matemático, dietista o químico para comer vegetariano.

Plantearemos una serie de preguntas muy comunes, preguntas que suelen surgir (de una misma o del entorno) cuando una va a dar el paso al veganismo, y las contestaremos con un lenguaje sencillo que facilite su comprensión y sobre todo su aplicación en el día a día.

“¿Y qué vas a comer, lechuga?”

Sí, puedes comer lechuga, claro. Lechuga y decenas de alimentos más. Esto no es más que una simplificación exagerada y también un intento de ridiculizar la dieta vegetariana asociándola a lo más parecido a comer hojas,

que es comer lechugas y de paso deja caer la supuesta poca variedad de la misma. Sí, comemos hojas, semillas, frutos, raíces… Sería lo mismo que preguntar a los omnívoros si sólo comen chuletones de ternera.

Las posibilidades en la dieta vegetariana son enormes y dependerá más de las ganas o el tiempo que tengas para cocinar que de la variedad en sí. Es muy común que se tenga una serie de platos "estrella" que por distintas razones (rapidez, alimentos locales, gusto) se cocinan con mayor frecuencia. Por ser vegetariana no vas a tener que hacer un plato nuevo cada día para que la dieta sea variada. No es necesario. Basta con que durante el día no te olvides de tomar algo más que por ejemplo un arroz o pasta; verduras, frutos secos, fruta… Intenta que semanalmente haya presencia de todos los alimentos. Seguro que adquieres unos hábitos y dinámicas propias pero suele facilitar las cosas "trucos" como por ejemplo "obligarte" a tomar en una semana los tres tipos de legumbres, o probar todos los colores de las frutas etc.

Es sencillo; se puede comer mal o bien llevando la dieta que se lleve, no por hacerte vegetariana tendrás que empezar a pesar cada ingrediente, ni a obsesionarte con seguir las pautas dietéticas, basta con un poco de información y sentido común.

"El hierro está en la sangre de los animales y por lo tanto si solo comes vegetales tendrás anemia al poco tiempo" "Todas las vegetarianas tienen anemia"

El hierro está en la sangre de los animales porque lo han obtenido de su dieta. Es decir, una vaca, un cerdo o una gallina no son capaces de sintetizar hierro, sus organismos no pueden crearlo "de la nada". Es cierto que el hierro que hay en la sangre de los animales (y por lo tanto en los músculos, vísceras….) se absorbe en una proporción mayor (alrededor de un 20%) que el hierro que hay en los vegetales pues es un hierro que, podríamos decir, se encuentra de una forma más soluble, de ahí que su absorción sea mayor pues esta estructura no tiene que ser convertida. Obviamente nosotros como animales que somos podemos obtener el hierro de vegetales. Sin embargo el hierro que está en los vegetales (llamado hierro no hemo) tiene que convertirse a una forma en la que sea soluble, absorbible. De ahí que su porcentaje de absorción sea menor, de alrededor de un 5%. Este porcentaje puede aumentar o disminuir tanto para el hierro no hemo como para el hemo. Muchas cosas pueden influenciar en la cantidad de hierro no hemo que podemos absorber pudiendo alcanzar un porcentaje de absorción del 20% si seguimos algunas pautas:

· La vitamina C (ác. Ascórbico) aumenta la absorción de hierro, de hecho, es su mayor estimulante. Tomar alimentos ricos en esta vitamina junto a alimentos que contengan hierro aumenta la absorción del mismo. Es importante que la vitamina C que se tome sea de productos crudos o lo menos cocinados posibles pues esta vitamina se destruye con facilidad en los distintos procesos del cocinado. Por ejemplo 100ml de zumo de naranja (un vaso pequeño) triplican su absorción (es interesante tener en cuenta cosas como la fotooxidación, el tiempo transcurrido desde que se hace el zumo hasta que se bebe, etc.)

· La cantidad de hierro que tomas en la dieta también influye en la absorción. Esto es algo que iremos viendo pues no sólo le pasa al hiero. Cuanta menos cantidad de nutriente tienes, en muchas ocasiones, el organismo se vuelve más eficiente en su absorción o en mecanismos de reciclaje. Por supuesto esto no significa que puedas llevar una dieta muy baja en hierro pero que no pase nada porque vas a absorber el poco que tomes, pero por poner un ejemplo, en personas con bajos niveles de hierro la absorción del hierro no hemo puede pasar de un 2%-5% a un 20%-25%.

· El té (principalmente el negro), los vinos y el café aportan sustancias que reducen la absorción de hierro por lo que deberían evitarse tomar en general cerca de las comidas y en particular junto a comidas ricas en hierro. No sirve tomar té y por ejemplo una naranja pues el efecto de la vitamina C no contrarresta el del té.

· Hay otros compuestos que también dificultan la absorción del hierro y que se encuentran en cereales integrales y legumbres. En este caso la vitamina C sí puede contrarrestar el efecto de estos compuestos.

· Una buena manera de obtener este mineral es cocinar con utensilios de hierro fundido, sobre todo si cocinamos alimentos ácidos (tomate, cítricos, etc.) en ellos pues parte de ese hierro se disolverá y pasará a los alimentos.

Unos bajos niveles de hierro está más relacionados con pérdidas de sangre o con problemas de absorción que con motivos estrictamente de ingestión. De hecho suele ser una combinación de factores lo que termina en una anemia ferropénica.

Alimentos ricos en hierro (mg por 100 de porción comestible del alimento): Pimienta negra 28,8 6mg, soja 9,7 mg, menta 9,5 mg, germen de trigo 8,5 mg, piñones 8,4 mg, pipas de girasol 8,1 mg, perejil 7,7 mg, harina de soja 6,9 mg, garbanzos 6,8 mg, almendras 6,3 mg, lentejas y judias 6,2mg, cacahuetes 4,9mg, harina de avena 3,8 mg, espinaca 2,7 mg.